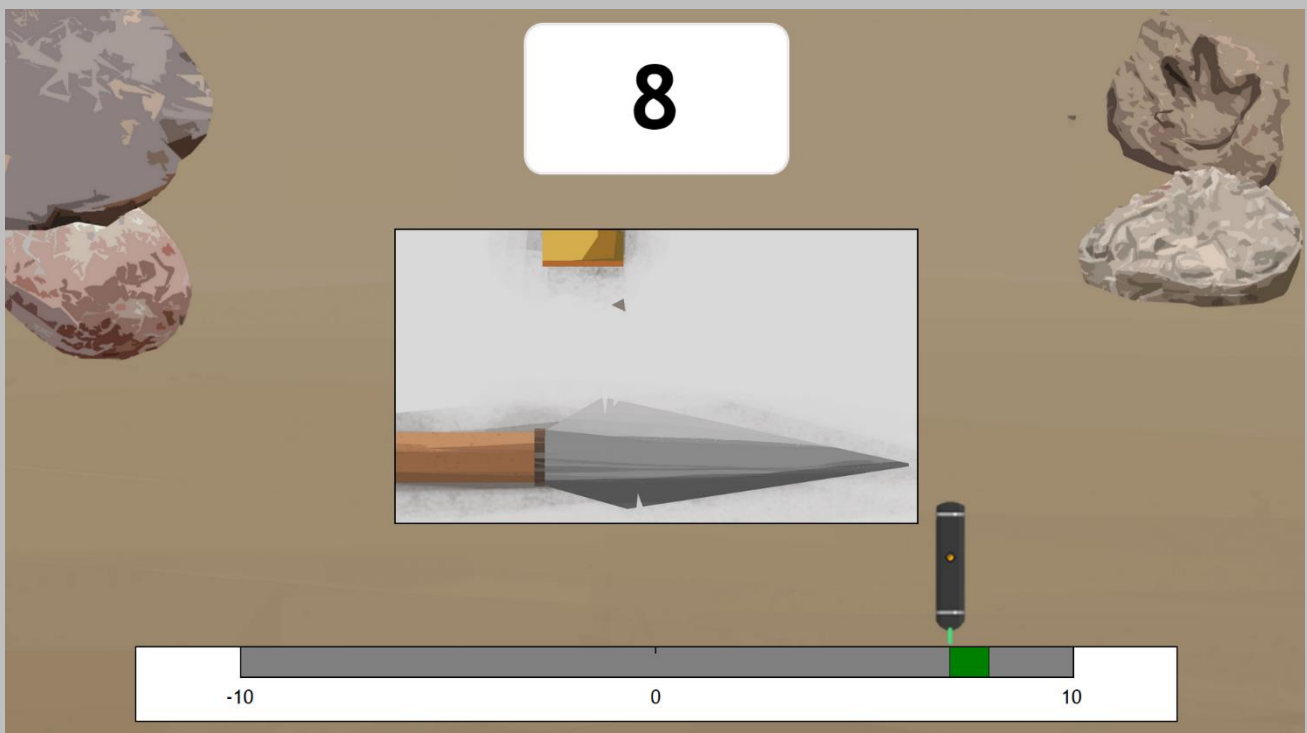


**ELEVHÄFTE**

# **Mattekoden FLEX**



**[www.flexprogram.org](http://www.flexprogram.org)**

## ATT TRÄNA MED MATTEKODEN FLEX

---

Mattekoden är ett adaptivt webbaserat träningsprogram för intensivträning av centrala matematiska färdigheter. För att uppnå maximal effekt av träningen är det viktigt att hela träningsperioden genomförs och att du som tränare konstant försöker göra ditt bästa.

I detta häfte finns checklistor och scheman som vi rekommenderar att du använder när du ska träna med Mattekoden. Innan du börjar en träning är det en god idé att gå genom detta häfte tillsammans med din tränare och se till att inga detaljer i planeringen glöms bort.

### HUR GÅR TRÄNINGEN TILL?

Varje dag du tränar ska du genomföra ett antal övningar. Svårighetsgraden på övningarna anpassas automatiskt efter hur du presterar, så att du ständigt befinner dig på en optimal nivå. Under en träningsperiod ska du genomföra 25 träningstillfällen. Varje träningstillfälle kommer att ta mellan 25-40 minuter att genomföra.

Under varje träningsvecka rekommenderar vi att du genomför 3-5 träningstillfällen så att den totala längden på träningsperioden maximalt blir 8 veckor.

### TRÄNARE & LOKAL

Tränarens viktigaste funktion är att hjälpa dig som ska träna att planera in alla träningstillfällen och se till att du får stöd och hjälp när du har behov. Be alltid din tränare om hjälp om det är någon övning som är otydlig!

Det är även viktigt att du har tillgång till en miljö där du kan träna koncentrerat, detta gäller både om träning sker i skola eller hemma. Det får gärna vara ett avskilt rum där du inte blir störd av andra elever.

### REGELBUNDENHET

För att träning ska ha optimal effekt är det viktigt att du tränar minst 3 gånger i veckan. Helst ska träningen ske på samma tid och på samma plats varje gång du tränar. Det är även bra att välja en tid för träningen då du har energi för att träna. Det kan till exempel vara mindre lämpligt att träna precis innan lunch eller sist på skoldagen. För att veta när du ska träna så rekommenderar vi att du fyller i träningsschemat.

Tränings schemat ger dig överblick över när träningen ska äga rum och vem som ska vara din tränare för dagen. I träningsschemat ska du innan själva träningen börjar fylla i följande med din tränare:

- Vilken lokal träningen ska äga rum i.
- Vilka datum träningen är planerad att bli genomförd.
- Vem som ska vara din tränare för dagen.

## TRÄNINGSSCHEMA

Skriv in datum & tid då träning är planerad att bli genomförd. Använd gärna blyertspenna så kan du sudda och ändra om en träning inte äger rum när det var planerat.

### Vecka 1

Dag	Datum	Tid	Ansvarig tränare	Kommentarer
1				
2				
3				
4				
5				

### Vecka 2

Dag	Datum	Tid	Ansvarig tränare	Kommentarer
6				
7				
8				
9				
10				

### Vecka 3

Dag	Datum	Tid	Ansvarig tränare	Kommentarer
11				
12				
13				
14				
15				

### Vecka 4

Dag	Datum	Tid	Ansvarig tränare	Kommentarer
16				
17				
18				
19				
20				

### Vecka 5

Dag	Datum	Tid	Ansvarig tränare	Kommentarer
21				
22				
23				
24				
25				